

本学附属臨床相談センター共催公開講座



【1部】眠りの力 ～子どもの眠り，大人の眠り～

概要

ここ十数年の間に，睡眠に関する研究が進み，睡眠がこころとからだに与える影響が分かってきました。本講座では，睡眠のしくみを理解し，子どもの睡眠，大人の睡眠，快適な睡眠環境づくりなどの対策についてお話しします。

テーマ

【1部】 ● 睡眠のしくみ ● 各年代の睡眠問題 ● 快適な環境づくり

【2部】神経発達症児(ADHD, ASD)の子育て支援

概要

神経発達症児(ADHDやASD)は，その特徴ゆえに日常生活(家庭，学校など)での困りごとがたくさん出てきてしまいます。本講座では，神経発達症児に有効なソーシャルスキルトレーニング(SST)とペアレントトレーニング(PT)について，臨床相談センターでの取り組みも含めてお話しします。

テーマ

【2部】 ● 神経発達症児が抱く困りごとの理解 ● SSTとPTの理解

日時

5月17日 | 土曜日(全1回) | 【1部】 10:00～11:30(90分) 【2部】 11:40～12:40(60分)
予備日:5月31日(土)

受講料

一般:2,000円 | 在学生:1,000円

教材費

なし

定員

20名

持ち物

筆記用具

講師

岡島 義 本学附属臨床相談センター所長、東京家政大学人文学部教授(心理カウンセリング学科)

博士(臨床心理学)。睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士などを経て，現在に至る。専門は，睡眠行動科学，臨床心理学。主な著書は「1時間多く眠る！睡眠負債解消法(さくら舎)」 「4週間でぐっすり眠れる本(さくら舎)」

所属学会：日本睡眠学会評議員，日本時間生物学会評議員，日本認知・行動療法学会理事

資格：公認心理師，臨床心理士，認知行動療法師，認知行動療法スーパーバイザー